



## Uludağ Üniversitesi'nde Eğitim Gören Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması

Gülşah ÖZCAN SİNİR<sup>1</sup>, Bige İNCEDAYI<sup>1\*</sup>, Ömer Utku ÇOPUR<sup>1</sup>,  
Elif KAPLAN, Merve BEKAROĞLU

<sup>1</sup>Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü, Bursa  
\*e-posta: bige@uludag.edu.tr; Tel: 0 224 2941504 Fax: 0224 2941402

**Özet:** Uludağ Üniversitesi Görükle kampüsünde öğrenim gören 83 öğrenciye anket uygulanarak yapılan bu çalışmada, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını belirlemek amaçlanmıştır. Mayıs 2014 tarihinde gerçekleştirilmiş olan bu anket çalışmasına katılanların hepsi yükseköğrenim öğrencisidir. Araştırmaya katılan öğrenciler, rastgele örnekleme metodu ile belirlenmiş olup, elde edilen veriler SPSS programı ile değerlendirilmiştir. Buna göre; öğrencilerin %69.9'unun Beden Kitle İndeksinin (BKİ) normal düzeyde olduğu, %30.1'inin öğün saatlerinin düzenli olduğu, %60.2'sinin ise öğün atladığı saptanmıştır. Öğrencilerin öğle ve akşam yemeklerinde daha çok beyaz et, sebze ve salatayı tercih ettiği belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Uludağ Üniversitesi, Beslenme Alışkanlıkları, Beslenme, Beden Kitle İndeksi.

### A Research on Eating Habits of Uludağ University Students

**Abstract:** The aim of this study was to determine eating habits of 83 undergraduate students by applying a survey in Uludağ University, Gorukle campus in May 2014. The students were selected by random sampling method and obtained data was evaluated with SPSS statistics software. While 69.9% of students had normal Body Mass Index (BMI); 30.1% of students had regular meal time and 60.2% had missed mealtimes. Students mostly preferred to eat white meat, vegetables and salads for lunch and dinner.

**Key Words:** Uludağ University, Eating Habits, Nutrition, Body Mass Index.

### Giriş

Her canlının yaşamını sürdürmesi için beslenmesi gerekmektedir (Çalıştır ve ark., 2005). Beslenme; canlıların gereksinim duydukları enerjiyi sağlamak, dokuların yapım ve onarımında kullanılan maddeleri karşılamak, büyümek, gelişmek, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan besin öğelerinden her birini yeterli miktarda sağlayacak olan gıdaları, besin değerini yitirmeden, sağlığa zararlı hale getirmeden en

ekonomik şekilde almaktır (Tanır ve ark., 2001; Baysal, 2004; Güneş, 2003; Ersoy, 2004; Demirci, 2005). Büyümek, gelişmek ve sağlıklı yaşayabilmek için gerekli enerji ve besin öğelerinin, ihtiyacı karşılayacak miktar ve kalitede vücuda alınması ise, yeterli ve dengeli beslenme olarak tanımlanmaktadır. Bu öğelerin her hangi birisi alınmadığında veya gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği ve sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur (Baysal, 1998). Ancak beslenmenin fizyolojik olduğu kadar sosyolojik ve psikolojik bir olay olduğu da bilinmelidir (Çalıştır ve ark., 2005). Yaşamın her evresinde bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı olmak ve sağlığı devam ettirebilmek, yeterli ve dengeli beslenme ile mümkündür (Tanır ve ark., 2001).

Günümüzde kardiyovasküler hastalıklar, pek çok kanser türü, obezite, hipertansiyon, diyabet, alerjik hastalıklar, osteoporoz ve diş çürükleri gibi birçok kronik hastalığın önlenmesinde beslenmenin anahtar rol oynadığı bilinmektedir. Kronik hastalıklar genellikle erişkin dönemde ortaya çıkar, ancak temelleri çocukluk ve gençlik yıllarında atılmaktadır (Garibağaoğlu ve ark., 2006).

Üniversite öğrencileri erişkin döneme geçme aşamasında olan çocukluk çağı sonrası ilk gruptur. Öğrencilerin üniversite eğitimine başlaması ile birlikte bu döneme kadar alıştıkları aile ortamları içerisinde ayrılmaları, çevre ile birebir etkileşime açık hale gelmeleri ve kendi tercihlerini daha belirgin şekilde uygulamaya başlıyor olmaları nedeniyle, beslenmelerinde yeni bir dönem başlamaktadır. Bu değişim öğrencinin zihinsel ve fiziksel durumu ile okul performansını dolaylı olarak etkileyebilmektedir. (Erten, 2006). Dolayısıyla, öğrencilerin beslenme eğilimlerinin tespiti, erişkin dönemde beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi ve sağlıksız beslenmenin yol açabileceği olası rahatsızlıkların önlenmesi açısından önemlidir (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003).

Bu çalışma ile Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının, konu ile ilgili bilgilerinin ve bunları etkileyebilecek faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Durum tespitine yönelik bu araştırma, sağlıklı beslenme kavramının öğrenciler tarafından nasıl algılandığını ve uygulandığını ortaya koymasının yanı sıra üniversitenin ilgili birimlerinin de konu ile ilgili önleyici faaliyet almalarına katkı sağlaması açısından önemli bulunmuştur.

## Materyal ve Yöntem

Bu çalışmanın materyalini, 2014 yılında Uludağ Üniversitesi Görükle Kampüsü'nde öğrenim gören 83 öğrenci oluşturmuştur. Ankete katılacak kişi sayısı, Green ve ark. (1988)'nin kullandığı yöntemdeki formül baz alınarak hesaplanmış olup, mevcut yıldaki öğrenci sayısının çalışma başladığında belli olmaması nedeniyle hesaplamalarda bir önceki yılın öğrenci sayısı kullanılmıştır.

$$n = \frac{N(\sigma^2 Z^2)}{NE^2 + \sigma^2 Z^2}$$

n= örnek hacmi (kişi sayısı), E= popülasyon ortalaması ile örnek ortalaması arasındaki kabul edilebilir sapma ( $X \pm E$ ), Z= güven aralığı,  $\sigma$ = popülasyonun standart sapması, N= popülasyon büyüklüğü.

2012-2013 eğitim-öğretim yılında Uludağ Üniversitesi'nde kayıtlı toplam öğrenci sayısı 52 364 kişidir (N) (Çizelge 1). Bu çalışma için güven aralığı %90 olarak belirlenmiş olup, söz konusu değer için  $Z=1.64$ 'tür. Popülasyon ortalaması ile örnek ortalaması

arasındaki kabul edilebilir maksimum sapma 0.9 olup (E), popülasyon için öngörülen standart sapma 5 kişi olarak ( $\sigma$ ) kabul edilmiştir. Uygulanan anket sayısının cinsiyete göre dağılımında, tabakalı örnekleme yöntemi tercih edilmiş ve cinsiyetin toplam popülasyon içerisindeki oranına göre anketler dağıtılmıştır (Çizelge 1).

**Çizelge 1.** Üniversitede eğitim gören ve ankete katılan bayan-erkek öğrenci sayısının dağılımı

	Öğrenci sayısı	Yüzde (%)	Uygulanan anket sayısı
Toplam	52 364	100	83
Bayan	26 732	51	42
Erkek	25 632	49	41

Araştırmada, verilerin daha doğru sonuçlar vermesi ve objektif olması amacıyla anket yöntemi kullanılmıştır. Anket formu konuların özünü sorgulayan, fazla zaman almayan ve kolay cevaplanabilecek şekilde tasarlanmıştır. 33 sorudan oluşan bu anket çalışmasında, öğrencilere demografik yapıları, sigara-alkol kullanma durumu, spor yapıp yapmadığı, öğün saatlerinin düzenli olup olmadığı, öğün atlayıp atlamaması, öğünlerin tüketildiği mekanlar ve neler tükettikleri, sağlıklı beslenme ile ilgili haberleri takip etme durumları ve sağlıklı beslenmenin onlara ne ifade ettiğine yönelik sorulara yer verilmiştir.

Boy ve kilo verilerine göre, Beden Kitle indeksi (BKİ), vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanmıştır. Bulunan değere göre; < 18.5 (Zayıf), 18.5-24.9 (Normal), 25.0-29.9 (Fazla kilolu) ve 30 < (Obez) olarak değerlendirilmektedir (Demirci 2005).

Anket sonucu elde edilen veriler IBM SPSS Statistics sürüm 22.0 (IBM Corp., USA) programında değerlendirilmiştir. Sonuçlar frekans (sıklık) ve yüzde (%) olarak verilmiş olup, o gruba düşen veri sayısı ve veriler arasındaki oranlar değerlendirilmiştir.

## Araştırma Sonuçları ve Tartışma

Uludağ Üniversitesi'nde yapılan anket çalışmasına katılan 83 öğrencinin ve ailelerinin demografik özellikleri Çizelge 2'de verilmiştir. Öğrencilerin çoğunluğu (%31.3), Mühendislik Mimarlık Fakültesi öğrencisidir. Bunun dışında kalan öğrenciler; Tıp Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Ziraat Fakültesi, Veteriner Fakültesi, Hukuk Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu'nda öğrenim görmektedir. Anket uygulanan 83 öğrencinin %56.6'sı (28 bayan, 19 erkek) 21-23 yaş arasındadır. 18-20 yaş aralığında yer alan öğrenciler popülasyonun %24.1'ini oluştururken, 24-26 yaş grubundakiler %18.1'ini ve 26 yaş üstü öğrenciler ise, %1.2'sini oluşturmuştur (Çizelge 3).

**Çizelge 2.** Öğrencilerin demografik yapısı

<b>Cinsiyet</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Bayan	42	50.6
Erkek	41	49.4
<i>Toplam</i>	83	100.0
<b>Yaş</b>		
18-20	20	24.1
21-23	47	56.6
24-26	15	18.1
26<	1	1.2
<i>Toplam</i>	83	100
<b>İkamet edilen bölge</b>		
Marmara	37	44.6
Ege	10	12.1
Akdeniz	4	4.8
İç Anadolu	7	8.4
Karadeniz	10	12.1
Doğu Anadolu	6	7.2
Güneydoğu Anadolu	6	7.2
Yurtdışı	3	3.6
<i>Toplam</i>	83	100
<b>Eğitim görülen fakülte</b>		
Tıp fakültesi	2	2.4
Fen-Edebiyat Fakültesi	14	16.9
Eğitim Fakültesi	9	10.8
Mühendislik-Mimarlık Fakültesi	26	31.3
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	13	15.7
Ziraat Fakültesi	11	13.3
Sağlık Yüksekokulu	1	1.2
Veteriner Fakültesi	4	4.8
Hukuk Fakültesi	3	3.6
<i>Toplam</i>	83	100.0
<b>Annenin eğitim durumu</b>		
Okumadı	4	4.8
İlkokul	36	43.4
Ortaokul	17	20.5
Lise	16	19.3
Lisans	9	10.8
Lisansüstü	1	1.2
<i>Toplam</i>	83	100.0
<b>Babanın eğitim durumu</b>		
İlkokul	17	20.5
Ortaokul	21	25.3
Lise	24	28.9
Lisans	19	22.9
Lisansüstü	2	2.4
<i>Toplam</i>	83	100.0

**Çizelge 3.** Öğrencilerin yaş ve cinsiyet durumları

		Cinsiyet		Toplam
		Bayan	Erkek	
Yaş	18-20	9	11	20
	21-23	28	19	47
	24-26	5	10	15
	26<	0	1	1
Toplam		42	41	83

Öğrencilerden %62.7'sinin harçlığını hem aile hem de burs/kredilerden, %22.9'unun sadece aileden, %12'sinin ise sadece burs/kredilerden, %1.2'sinin kendisinin çalışarak ve kalan %1.2'sinin ise kendisinin ve burs/kredilerden sağladığı belirlenmiştir (Çizelge 4). Öğrencilerin %43.4'lük bir kısmının 1500-3000 TL aralığında aile gelirinin olduğu; harçlık miktarındaki artış ile bu gruba düşen öğrenci sayısı arasında ters orantı bulunduğu belirlenmiştir. Ankete katılan öğrencilerin %51.8'inin 0-500 TL arasında, %26.6'sının 500-750 TL arasında, %20.4'ünün 750-1000 TL arasında ve sadece %1.2'sinin 1000 TL üzerinde harçlık aldığı saptanmıştır (Çizelge 5). Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin yurtları, erkek öğrencilere kıyasla daha fazla tercih ettikleri gözlenmiştir (Çizelge 6).

**Çizelge 4.** Harçlığın kaynağı

	Frekans	Yüzde (%)
Aile	19	22.9
Burs ve krediler	10	12.0
Aile, burs/krediler	52	62.7
Kendim	1	1.2
Kendim ve burs/krediler	1	1.2
Toplam	83	100.0

**Çizelge 5.** Ailenin gelir durumu ve öğrencinin harçlık durumu

		Öğrencinin harçlık durumu (TL)				Toplam	Yüzde (%)
		0-500	500-750	750-1000	1000 üzeri		
Ailenin gelir durumu	0-800	4	1	0	0	5	6
	800-1500	17	7	1	0	25	30.1
	1500-3000	18	12	6	0	36	43.4
	3000 üzeri	4	2	10	1	17	20.5
	Toplam	43	22	17	1	83	-
Yüzde (%)		51.8	26.6	20.4	1.2	-	100

**Çizelge 6.** Konaklama yeri-cinsiyet

Konaklama Yeri	Cinsiyet		
	Bayan	Erkek	Toplam
Evde aile yanında	8	5	13
Evde yalnız/Arkadaşlarının yanında	8	20	28
Yurtta	26	16	42
Toplam	42	41	83

Öğrencilerin belirttiği kilo ve boy değerlerine göre hesaplanan BKİ değerleri doğrultusunda %69.9'unun normal değerlere sahip olduğu, %15.7'sinin hafif şişman, %14.4'ünün ise zayıf olduğu saptanmıştır (Çizelge 7). Ankete katılan öğrencilerin %14.5'inin hem sigara hem alkol kullandığı, %71.1'inin ise her ikisini de kullanmadığı ortaya konmuştur. Ayrıca %4.8'inin sadece sigara kullandığı, %9.6'sının da sadece alkol kullandığı belirlenmiştir (Çizelge 8). Bununla beraber öğrencilerin %45.8'inin hiç spor yapmadığı saptanmıştır (Çizelge 9).

**Çizelge 7.** BKİ (Beden kitle indeksi)

		Cinsiyet		
		Bayan	Erkek	Toplam
BKİ	< 18.5 (Normal altı)	9	3	12
	18.5-24.9 (Normal)	29	29	58
	25.0-29.9 (Hafif şişman)	4	9	13
Toplam		42	41	83

**Çizelge 8.** Sigara ve alkol kullanma durumu

		Alkol kullanma durumu		Toplam
		Evet	Hayır	
Sigara kullanma durumu	Evet	12	4	16
	Hayır	8	59	67
	Toplam	20	63	83

**Çizelge 9.** Cinsiyet-spor yapma durumu

		Spor yapma durumu				Toplam
		Her gün yapıyorum	Haftada bir gün yapıyorum	Haftada üç gün yapıyorum	Hiç yapmıyorum	
Cinsiyet	Kadın	0	12	5	25	42
	Erkek	2	13	13	13	41
Toplam		2	25	18	38	83

Anketin esas amacını oluşturan beslenme verileri incelendiğinde; öğrencilerin %78.4'ünün öğünlerinin düzensiz olduğu ve bunların da %74.3'ünün zaman bulamadığı

için öğün atladığı saptanmıştır (Çizelge 10). Aytekin (2000)'in üniversiteye devam eden 120 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdiği anket çalışmasında, öğrencilerin %63.39'unun yemek saatlerinin düzenli olmadığı ve %34.2'sinin yemek için vakit bulamadığı, %31.6'sının da canının istemediği için öğün atladığı belirlenmiştir. Aynı çalışmada öğrencilerin %22.5'i pahalılık nedeniyle, %10.8'i ise zayıflamak istediği için öğün atladığını ifade etmiştir. Yılmaz ve Özkan (2007) öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını inceledikleri çalışmalarında, %90.3'ünün öğün atladığını ve en fazla atlanan öğünün, %65.8 ile öğle öğünü olduğunu belirlemiştir. Salman (1986) yaptığı çalışmada ise öğrencilerin %30'unun öğün atladığını ve en çok atlanan öğünün diğer çalışmalarla benzer olarak öğle yemeği olduğunu bildirmiştir. Ortaya konan sonuçlar, bu çalışma ile paralellik göstermektedir. Öğün atlama konusunda zaman yetersizliği nedeni Türkmen (1996) tarafından yapılan çalışmada ilk sırada yer alırken; Aytekin (1999)'in yaptığı çalışma sonucuna göre temel neden öğrencilerin canının yemek istememesidir. Diğer araştırmalardan farklı olarak Filiz ve Demir (2004), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin %34 ile en çok akşam yemeğini geçiştirdiğini ortaya koymuştur.

#### Çizelge 10. Öğün saatlerinin düzenlilik durumu ve nedeninin tespiti

		Öğün saatleriniz düzenli mi?		
		Evet	Hayır	Toplam
Neden öğün atlıyorsunuz?	Diyetteyim	1	3	4
	Zaman bulamıyorum	14	55	69
	Maddi imkanlar	1	0	1
Toplam		16	58	74

Ankete katılan öğrencilerin %53'ünün atıştırma tüketmediği, %10.8'inin hiç atıştırma tüketmediği saptanmıştır (Çizelge 11). Günün en önemli öğünü olarak kabul edilen kahvaltının çoğunlukla (%81.9) yapılmakta olduğu (Çizelge 12); öğrencilerin %12'sinin bu öğünde sütü severek tükettiği belirlenmiştir. Ankete katılanların %83.1'inin ise kahvaltıda peynire de yer verdiği ortaya konmuştur (Çizelge 13). Durmaz ve ark. (2002) yaptıkları çalışmada, yüksekokul öğrencilerinin %77.4'ünün süt içmeyi sevdiğini, buna karşın %94.9'unun düzenli olarak süt tüketmediğini bildirmiştir. Bedensel ve ruhsal gelişim sürecinin kısmen devam ettiği üniversite döneminde, söz konusu besin kaynaklarının tüketilmemesi önemli bir eksiklik olarak değerlendirilmiştir.

#### Çizelge 11. Atıştırma tüketimi

	Frekans	Yüzde (%)
Evet	44	53.0
Hayır	9	10.8
Bazen	30	36.1
Toplam	83	100.0

## Çizelge 12. Kahvaltı yapma durumu

	Frekans	Yüzde (%)
Evet	68	81.9
Hayır	15	18.1
Toplam	83	100.0

## Çizelge 13. Kahvaltıda süt ve peynir tüketimi

Süt tüketimi	Frekans	Yüzde (%)
Tüketen	10	12.0
Tüketmeyen	73	88.0
<i>Toplam</i>	<i>83</i>	<i>100.0</i>
Peynir tüketimi		
Tüketen	69	83.1
Tüketmeyen	14	16.9
<i>Toplam</i>	<i>83</i>	<i>100.0</i>

Üniversite öğrencilerinin %27.7'sinin öğle ve akşam öğünlerinde kırmızı et, %55.4'ünün beyaz et tükettiği saptanmıştır (Çizelge 14). Ankete katılan öğrencilerin %50.6'sı öğle ve akşam öğünlerinde sebze tükettiğini belirtirken, %53'ü salata tükettiğini, %22.9'u ise meyve tercih ettiğini ifade etmiştir. Öğrencilerin %14.5'inin öğle ve akşam öğünlerinde, kolay ulaşılabilecek ve ucuz ürünlerden olan tost-sandviç gibi hazır ürünleri tercih ettiği belirlenmiştir. Daha önce yapılan çalışmalarda da benzer şekilde öğrencilerin ucuz olması sebebiyle simit, bisküvi tarzı unlu mamulleri tercih ettiği saptanmıştır (Arslan ve Pekcan, 1985). Öğrencilerin %25.3'ünün ise öğle ve akşam öğünlerinde süt veya yoğurt tükettikleri saptanmıştır.

## Çizelge 14. Öğle ve akşam yemeğinde tüketilen besinlerin sıklığı

	Frekans	Yüzde (%)
Kırmızı et	23	27.7
Beyaz et	46	55.4
Sebze	42	50.6
Salata	44	53.0
Meyve	19	22.9
Tost/sandviç	12	14.5
Ekmek	43	51.8
Sütlü tatlı	9	10.8
Hamur tatlısı	6	7.2
Süt/yoğurt	21	25.3

\*Tüm besin grupları birbirinden bağımsız olarak değerlendirilmiş ve oranlanmıştır.



Ankete katılan öğrencilerden, sağlıklı beslenme ile ilgili haberleri takip eden %26.5'lik bir grup olmasına karşın, %32.5'inin konu ile ilgili haberleri takip etmediği ve %41'inin ise bazen takip ettiği saptanmıştır. Beslenme ile ilgili yeterli bilgi sahipliği sorusuna, öğrencilerin %68.7'si beslenme ile ilgili yeterli bilgilendirilmedikleri yönünde cevap vermiştir (Çizelge 15). Bu farklılık, öğrencilerin değişik bölgelerden gelmiş olmaları ve farklı sosyokültürel çevrede yetişmiş olmalarından kaynaklanmış olabilir. Aytekin (1999)'in yapmış olduğu çalışmada, üniversite öğrencilerinin %59.5'inin beslenme konusunda yeterli bilgisinin bulunmadığı sonucuna varılırken, Güler (2003)'in araştırmasına katılan ilköğretim öğrencilerinin %22.5'inin kısmen beslenme eğitimi aldığı; %49.2'sinin ise hiç eğitim almadığını ortaya konmuştur. Erten (2006) tarafından yapılan çalışmada ise, Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin %72.8'inin yeterli düzeyde beslenme eğitimi almadığını bildirilmiştir.

#### Çizelge 15. Beslenme ile ilgili farkındalıklar

Sağlıklı beslenme ile ilgili haberleri takip etme		
	Frekans	Yüzde (%)
Evet	22	26.5
Hayır	27	32.5
Bazen	34	41.0
<i>Toplam</i>	83	100.0
Beslenme ile ilgili yeterli bilgilendirme		
	Frekans	Yüzde (%)
Evet	26	31.3
Hayır	57	68.7
<i>Toplam</i>	83	100.0

Görüşülen öğrencilerin %72.3'ü taze ve doğal besinlerin, %61.4'ü daha az yağ ve yağlı ürünlerin, %57.8'i ise daha fazla meyve ve sebzelerin tüketimi ile sağlıklı ve dengeli beslenmenin gerçekleşebileceğini savunmuştur (Çizelge 16).

#### Çizelge 16. Ankete katılan kişilere göre sağlıklı ve dengeli beslenmenin ifadesi

	Yüzde ( % )
Taze ve doğal besinler	72.3
Daha az yağ ve daha az yağlı ürünler	61.4
Daha fazla meyve ve sebze	57.8
Beslenmede çeşitlilik	56.6
Daha az şeker	56.6
Daha az tuz	56.6
Daha fazla su	53
Daha fazla ev yapımı ürünler	47
Daha az fast-food	43.4
Günlük alınması gereken kalori miktarını geçmemek	33.7

\*Tüm ifadeler birbirinden bağımsız olarak değerlendirilmiş ve oranlanmıştır.

## Sonuç

Uludağ Üniversitesi'nde öğrenim gören ve yaşları çoğunlukla 21-23 yaş arasında değişen 83 öğrenciye yapılan anket çalışmasında, saptanan önemli sonuçlar aşağıda özetlenmiştir;

- Öğrencilerin sigara ve alkol kullanma oranlarının düşük olduğu; sigara kullanan öğrenci sayısının, alkol kullanan öğrenci sayısından daha düşük olduğu saptanmıştır.
- Spor yapma alışkanlığının düşük olduğu belirlenmiştir.
- Öğrencilerin genelinde beden kitle endeksi değeri, normal sınırlar içerisinde saptanmıştır.
- Öğrencilerin bir kısmının beslenme ile ilgili haberleri takip etmediği, en çok takip ettikleri kaynağın ise internet ve televizyon olduğu ortaya konmuştur.
- Öğrencilerin kahvaltı öğününe önem verdiği, ancak özellikle öğle öğününü atladıkları belirlenmiştir.
- Öğünlerin düzensiz olması veya atlanmasındaki temel nedenin, zaman yetersizliği olduğu ortaya konmuştur.
- Öğle öğününde yemek yiyen öğrencilerin üniversite yemekhanesinin yanı sıra, bu ihtiyaçlarını ev/yurt/lokanta ortamından da karşıladıkları saptanmıştır. Öğle öğününü yemekhane dışında tüketen öğrenciler, genel olarak fast-food, dürüm, pizza, çığ köfte ve nadiren de olsa ev yemekleri tükettiklerini bildirmişlerdir.
- Öğrencilerin öğle ve akşam yemeklerinde daha çok beyaz et, sebze ve salatayı tercih ettiği, vücut için gerekli protein ve vitamin kaynağı olan kırmızı etin ve meyvenin düşük oranlarda tüketildiği saptanmıştır.

Bu çalışmada; sağlıklı beslenmeye önem veren öğrenciler olduğu kadar, yeterli-dengeli beslenmenin önemini bilmeyen ve sağlıksız beslenmeyi alışkanlık haline getirmiş olan öğrencilerin de bulunduğu; bu öğrencilerin bir kısmının doymak ve dengeli beslenmek arasındaki farkı bilmedikleri; güncel beslenme trendlerini yakından takip etmedikleri; en önemlisi de ruhsal ve bedensel gelişmelerinde beslenmenin önemini anlayabilecek ve bunu kaliteli yaşam için alışkanlık haline dönüştürecek yaşı geçirdikleri sonucuna varılmıştır. Bunların sebepleri arasında, öğrencilerin üniversite dönemine kadarki süreçte beslenme konusunda çoğunlukla aileleri tarafından yönlendirildiği, dengeli ve sağlıklı beslenmenin önemini yeterince kavramadıkları, doyma veya beslenme arasındaki tercihlerinde de genel olarak doymayı, bu amaçla da ucuz ve kolay ulaşılabilir olması nedeniyle hazır gıdaları (fast food) tercih ettikleri, çıkarılan temel sonuçlardır.

Öğrencileri dengeli beslenmeye yönlendirmenin ve dolayısıyla sağlıklı nesillerin yetiştirilmesine katkıda bulunmanın önemi, bu çalışma ile bir kez daha ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda sağlıklı ve dengeli beslenme için gerekli olan gıdaların üniversite ortamında ucuz ve kolay ulaşılabilir hale getirilmesi, güvenilir gıda üretim ve tüketiminde süreç sahiplerine sorumluluk verilmesi, denetlenmesi, ilköğretimden itibaren beslenme alışkanlıklarının doğru şekilde yönlendirilmesi, çeşitli yaş gruplarına yönelik eğitimlerin düzenlenerek bilinçlenmenin artırılması, sağlıksız ve düzensiz beslenmenin sonuçlarıyla ilgili kamu spotlarının oluşturulması ve sıklıkla haber kaynaklarında yayınlanmak suretiyle insanların dikkatinin bu yöne çekilmesi önerilebilir.

## Kaynaklar

- Arslan, P., Pekcan, G. 1985. Yurttta Kalan Yüksek Öğrenim Gençlerinin Beslenme Durumları ve Sorunları. XIV Diyabet Günleri Gençlik ve Beslenme Kongresi Diyabet Yıllığı 4, Temel Matbaası, İstanbul.
- Aytekin, F. 1999. Üniversite Öğrencilerine Verilecek Beslenme Eğitiminin Beslenme Davranışlarına Olan Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ev Yönetimi-Beslenme Ana Bilim Dalı.
- Aytekin, F. 2000. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Durumları Üzerinde Bir Araştırma. Gıda. 25(2):121-126.
- Baysal, A. 1998. Sağlıklı beslenme: Uzmanların önerisi - tüketicinin algılaması. Beslenme ve Diyet Dergisi, 27 (2), s. 1-4.
- Baysal, A. 2004. Beslenme. 10. Baskı. Hatipoğlu Yayınevi. Ankara, 520
- Çalıştır, B., Dereli, F., Eksen, M., Aktaş, S. 2005. Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Konusunda Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 2(2):1-8.
- Demirci, M. 2005. Beslenme. Onur Grafik, İstanbul, 297 s.
- Durmaz, H., Sağun, E. ve Tarakçı, Z. 2002. Yüksekokul Öğrencilerinin İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi. 13(1-2):69-73.
- Ersoy, G. 2004. Sporcu beslenmesi. Nobel Yayın ve Dağıtım, 2. Ankara.
- Erten, M. 2006. Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının araştırılması. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı.
- Filiz, K., Demir, M. 2004. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda Okuyan Öğrencilerin, Barınma ve Beslenme Durumlarının Araştırılması. Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi. 5 (2):225-234.
- Garibağaoğlu, M. Budak, N. Öner, N. Sağlam, Ö. ve Nişli, K. 2006. Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirilmesi. Sağlık Bilimleri Dergisi. 15(3):173-180.
- Güler, A. 2003. İlköğretim İkinci Kademesinde Eğitim Gören Öğrencilere Verilen Beslenme Eğitiminin Öğrencilerin Beslenme Durumu, Bilgi ve Alışkanlıklarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Ana Bilim Dalı.
- Güneş, Z. 2003. Spor ve beslenme. Nobel Yayınevi, Ankara, 3-35.
- Green, P.E., Tull, D.S. ve Albaum, G. 1988. Research and Marketing Decisions. Prentice Hall College Div. 784.
- Mazıcıoğlu, M.M., Öztürk, A. 2003. Üniversite 3 ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler. Erciyes Tıp Dergisi. 25(4):172-178.
- Salman, S. 1986. Üniversite Son Sınıf Kız Öğrencilerin Sağlık, Spor ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü.
- Tanır, F., Şaşmaz, T., Beyhan, Y. ve Bilici, S. 2001. Doğanşehir Beldesinde Bir Tekstil Fabrikasında Çalışanların Beslenme Durumu. Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi, Temmuz:22-25.
- Türkmen, A.E. 1996. Ostim Çıkrıklık Eğitim Merkezi'ne Devam Eden 13-17 Yaş Grubu Çıkrakların Beslenme Durumları. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İşçi Sağlığı İş Güvenliği Ana Bilim Dalı.
- Yılmaz, E., Özkan, S. 2007. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının İncelenmesi. Fırat Sağlık Bilimleri Dergisi. 2(6):87-104.

